بعد الخامسة والثلاثين... الجسد يبدأ العدّ التنازلي

دراسة علمية طويلة تحسم الجدل حول ذروة اللياقة البدنية

العمر يتقدّم لكنّ الحركة لا تفقد معناها (شاترستوك)

لندن: «الشرق الأوسط»

نُشر: 12:53-17 ديسمبر 2025 م . 26 جمادى الآخرة 1447 هـ

تصل القدرة البدنية للإنسان إلى ذروتها في سنّ الـ35 عاماً، وتبدأ في التدهور بعد ذلك بوقت قصير، وفق دراسة استمرَّت عقوداً، التي أشارت أيضاً إلى أنّ البدء بممارسة الرياضة، حتى في سنّ متأخرة، يمكن أن يكون مفيداً للصحة العامة.

ويؤكد الباحثون أنه رغم أنّ اللياقة البدنية والقوة والقدرة على تحمّل العضلات قد تتغيَّر بعد هذا العمر، فإنّ الوقت ليس متأخراً أبداً للبدء في ممارسة التمارين الرياضية.

وقد أظهرت الدراسات أنّ وظيفة الأنسجة العضلية يمكن أن تنخفض بشكل ملحوظ في العقد السادس من العمر، مما يؤثّر على قدرة الفرد على العيش باستقلالية.

وحتى الآن، كان الباحثون يعتمدون في معرفتهم حول هذا الأمر على دراسات أُجريت في نقاط زمنية محدّدة على مشاركين مختارين.

في المقابل، شرعت الدراسة الأخيرة التي أجراها معهد «كارولينسكا» في السويد بمتابعة أكثر من 400 رجل وامرأة جرى اختيارهم عشوائياً من مواليد عام 1958 لمدة 47 عاماً، وقاس الباحثون لياقتهم وقوتهم بانتظام من سنّ 16 إلى 63 عاماً.

وتُظهر النتائج أنّ اللياقة البدنية والقوة تبدآن في الانخفاض في وقت مبكر يصل إلى سنّ 35 عاماً، بغضّ النظر عن حجم التدريب.

ووفق الدراسة التي نقلتها «الإندبندنت» عن مجلة «كاشكسيا، ساركوبينيا، والعضلات»، فإنه بعد بلوغ سنّ الـ35، يحدث تدهور تدريجي في القدرة البدنية يتسارع مع تقدُّم العمر.

وكتب العلماء: «كان معدل الانخفاض صغيراً في البداية، لكنه ازداد مع تقدُّم العمر لدى الجنسين، مع عدم وجود فرق بينهما». وأضافوا: «تراوح الانخفاض الإجمالي في القدرة البدنية من مرحلة الذروة إلى سنّ الـ63 عاماً ما بين 30 في المائة و48 في المائة».

توفر هذه النتائج رؤى جديدة حول كيفية تغيُّر القدرة البدنية بمرور الوقت. ويقول العلماء إنها تتطابق أيضاً مع نتائج مماثلة ظهرت سابقاً لدى نخبة الرياضيين.

وكتب الباحثون: «هذا يؤكد المفهوم القائل بأن انخفاض القدرة البدنية يمكن ملاحظته قبل سن الأربعين، وهو ما قد يؤدي لاحقاً إلى خلل بدني ملموس سريرياً، خصوصاً لدى الأفراد الذين يتبعون نمط حياة خاملاً (كثير الجلوس)».

ومع ذلك، يقول الباحثون: «لم يفت الأوان أبداً للبدء في الحركة».

وأشار العلماء إلى أنّ حتى المشاركين في الدراسة الذين بدأوا في ممارسة النشاط البدني في مرحلة البلوغ، تحسَّنت قدرتهم البدنية بنسبة تتراوح بين 5 في المائة و10 في المائة.

وقالت ماريا ويسترستول، المؤلّفة الرئيسية للدراسة: «تُظهر دراستنا أن النشاط البدني يمكن أن يُبطئ من تراجع الأداء، حتى لو لم يتمكن من إيقافه تماماً».

ويأمل الباحثون في دراسات مستقبلية العثور على الآليات الكامنة وراء وصول البشر إلى ذروة أدائهم في سنّ الـ35 عاماً، و«لماذا يمكن للنشاط البدني أن يُبطئ فقدان الأداء، لكنه لا يستطيع إيقافه تماماً».

كما يأمل العلماء في مواصلة الدراسة العام المقبل مع المشاركين أنفسهم الذين سيبلغون حينها من العمر 68 عاماً، سعياً للعثور على روابط بين القدرة البدنية ونمط الحياة، والصحة، والآليات البيولوجية.

مواضيع

تمارين رياضية | منوعات | الصحة | دراسة | السويد